

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Martha Espinoza Trasviña**

**Muchos** científicos e investigadores creen que nuestras emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de supervivencia, esto en virtud de que la época en la que vivimos nos enfrenta diariamente a desafíos emocionales que la naturaleza no anticipó. Por ejemplo, aunque la ira sigue desempeñando una función importante en nuestra estructura emocional, la naturaleza no anticipó que podía ser tan fácilmente provocada en medio de un congestionamiento de tráfico, mirando televisión o jugando videojuegos. Sin duda, nuestro desarrollo evolutivo no pudo tomar en cuenta la facilidad con la que un niño de diez años podría encontrar un arma y dispararle a un compañero de clase por un insulto.

Es así, entonces, como nos asombramos al darnos cuenta de la forma como han perjudicado los tiempos en que vivimos, a nuestras capacidades emocionales y sociales, las cuales fueron concebidas para ayudarnos a proseguir aquello que la naturaleza ha dejado de hacer con relación a la educación, para que los seres humanos sean más capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos.

Lo más interesante de asumir un papel determinado en la educación emocional de nuestros hijos, es que nosotros como padres y madres de familia podemos literalmente cambiar la química de sus cerebros, o más exactamente, enseñarles formas de controlar por ellos mismos el funcionamiento de su cerebro. Las emociones no son ideas abstractas que los psicólogos nos ayudan a nombrar, sino que son muy reales, adquieren forma de elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona.

Nuestra nueva comprensión de la neuroanatomía y la psicología del desarrollo nos brindan muchas oportunidades de ayudar a nuestros hijos a desarrollar un coeficiente emocional elevado. Existen ideas, juegos, hábitos, entre otras estrategias o maneras simples de producir un efecto instantáneo para cambiar el comportamiento de nuestros chicos. Por ejemplo: cuando su hijo tenga inclinación por pelearse con otros, enséñele la técnica de la tortuga. Dígale a su hijo que cuando sienta que está a punto de pelearse, debe imaginar que es una tortuga que se retira dentro de su caparazón: debe mantener los brazos a los costados del cuerpo, los pies juntos y bajar la barbilla hasta el cuello. Debe hacer esto mientras cuenta hasta diez, respirando profundamente cada número.

Una técnica como ésta puede ser simple y divertida para que los niños pequeños aprendan, pero en realidad se trata de un truco psicológico: al mantener juntos los brazos y las piernas no podrá golpear ni patear. Al contar lentamente hasta diez le está enviando un mensaje a su cerebro para que modere la producción de sustancias bioquímicas denominadas catecolaminas, que hubiesen aumentado su excitación asociada a la agresión y la probabilidad de pelear. Al bajar la barbilla hasta el cuello, se interrumpe el contacto visual con su presunto adversario, al hacerlo se pierde la voluntad de pelear. Es prácticamente imposible pelear con alguien a quien uno no ve.

La interpretación de señales no verbales —como las expresiones faciales, los gestos y las posturas— es una capacidad que los niños pueden adquirir con facilidad. Los estudios nos indican que aproximadamente el 90 por ciento de la comunicación emocional se trasmite en forma no verbal, esta aptitud puede mejorar mucho la capacidad de su hijo de comprender los sentimientos de los demás y reaccionar en forma apropiada.

Los beneficios que ofrece la inteligencia emocional, en todas nuestras relaciones interpersonales, incluye las cualidades emocionales de empatía, expresión y la comprensión de los sentimientos propios y ajenos, el control de nuestro carácter, la independencia, la capacidad de adaptación, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad, el respeto y la simpatía desde y hacia nosotros mismos. Esos beneficios se extienden a la crianza y educación de nuestros hijos.

Anna Freud, hija de Sigmund Freud y célebre terapeuta infantil, fue la que explicó que “jugar es el trabajo de los niños”. Sostiene que a través de la diversión y los juegos estimulantes se pueden enseñar las capacidades relacionadas con el coeficiente emocional, porque a los niños les gusta jugarlos una y otra vez. A través de los juegos podemos brindar a nuestros hijos las oportunidades de aprender y practicar nuevas formas de pensar, sentir y actuar, y al participar en estos juegos sólo se necesitarán tres cosas: tiempo, interés y deseo de disfrutar el desafío de educar a los hijos.

Estos son los ingredientes esenciales para educar a nuestros hijos con un coeficiente emocional elevado. 

---

**Martha Julieta Espinoza Trasviña** (La Paz, B. C.). Mexicana, Profesora en Educación Preescolar, Licenciada en Educación Especial y Maestra en Ciencias de la Educación, con terminal en Docencia en Educación Superior. Es profesora en la Universidad Internacional de La Paz (UNIPAZ), Baja California Sur. Ponente y conferencista en foros, encuentros y seminarios.